

MÓVIL O FIJA

¿QUÉ HACER PARA SUBIR UNA ESCALERA?

NATALIA JARAMILLO GARCÍA

“Nadie habrá dejado de observar que con frecuencia el suelo se pliega de manera tal que una parte sube en ángulo recto con el plano del suelo, y luego la parte siguiente se coloca paralela a este plano, para dar paso a una nueva perpendicular, conducta que se repite en espiral o en línea quebrada hasta alturas sumamente variables.

Agachándose y poniendo la mano izquierda en una de las partes verticales, y la derecha en la horizontal correspondiente, se está en posesión momentánea de un peldaño o escalón. Cada uno de estos peldaños, formados como se ve por dos elementos, se sitúa un tanto más arriba y más adelante que el anterior, principio que da sentido a la escalera, ya que cualquier otra combinación produciría formas quizá más bellas o pintorescas, pero incapaces de trasladar una planta baja a un primer piso.

Las escaleras se suben de frente, pues hacia atrás o de costado resultan particularmente incómodas. La actitud natural consiste en mantenerse de pie, los brazos colgando sin esfuerzo, la cabeza erguida aunque no tanto que los ojos dejen de ver los peldaños inmediatamente superiores al que se pisa, y respirando lenta y regularmente.

Para subir una escalera se comienza por levantar esa parte del cuerpo situada a la derecha abajo, envuelta casi siempre en cuero o gamuza, y que salvo excepciones cabe exactamente en el escalón. Puesta en el primer peldaño dicha parte, que para abreviar llamaremos pie, se recoge la parte equivalente a la izquierda (también llamada pie, pero que no ha de confundirse con el pie antes citado), y llevándola a la altura del pie, se la hace seguir hasta colocarla en el segundo peldaño, con lo cual en éste descansará el pie, y en el primero descansará el pie.

(Los primeros peldaños son siempre los más difíciles, hasta adquirir la coordinación necesaria. La coincidencia de nombres entre el pie y el pie hace difícil la explicación. Cuídese especialmente de no levantar al mismo tiempo el pie y el pie).

Llegando en esta forma al segundo peldaño, basta repetir alternadamente los movimientos hasta encontrarse con el final de la escalera. Se sale de ella fácilmente, con un ligero golpe de talón que la fija en su sitio, del que no se moverá hasta el momento del descenso”.

Estas eran las instrucciones que daba el escritor Julio Cortázar, acerca de cómo subir una escalera, en su libro *Historias de cronopios y de famas*, en el que escribe acerca de cosas simples, de detalles, de acciones triviales a las que casi ninguno prestamos atención; nos hemos vuelto mecánicos y le dejamos al cerebro entre sus funciones, estar programado para que nuestro cuerpo haga cosas diariamente sin que tengamos que pensar en ellas.

Pero Cortázar no es el único que habla de escaleras y se fija en ellas. Él escribió literariamente unas instrucciones para subir una escalera fija; pero hay otras personas, como las de OSHA (www.cdc.gov/elcosh.com), healthfinder o www.eluniversal.com, que especifican literalmente cosas que hay que tener en cuenta para poder subir con seguridad aquellas que son móviles o portátiles - rectas o de extensión-, dado que son las más peligrosas, y generalmente no somos concientes cuando las subimos o las bajamos porque actuamos prácticamente por inercia.

También existen otras personas como yo, que podemos inventar un híbrido entre lo literario y lo literal, acerca qué hacer cuando se desea subir una escalera móvil (recta o de extensión).

Si está haciendo mucho viento o está lloviendo, lo más preferible es dejarlo para después; pero si el clima está a su favor, póngase unos zapatos con suela antideslizante y, opcionalmente, casco, rodilleras, canilleras, cinturón, etc., porque en caso de una caída es mejor amortiguar el golpe. Aunque no esté predispuesto, mi intención no es echarle la sal.

Vaya por la escalera y revise que no esté dañada; de estar en óptimas condiciones tendrá los escalones, listones y peldaños, paralelos, nivelados y espaciados parejamente. Si la escalera es de metal, debe tener una superficie ranurada o rugosa para reducir al mínimo las posibilidades de deslizarse. Las piezas de las otras escaleras deben ser lisas para impedir perforaciones, heridas o que la ropa se quede atrapada.

Si la escalera estuviera dañada, mándela a arreglar, o si no tiene dinero o no puede por cualquier otro motivo, especifique en alguna parte de ella su condición para que no la usen y apártela hasta repararla. O en el peor de los casos si está ya inservible, mejor destrúyala, bótela o regálela.

Pero si aún funciona, asegúrese e inspeccione que la escalera tenga: todas las conexiones en sus peldaños y escalones; los pernos y los remaches bien asegurados y engrasadas las trabas de los peldaños y otras piezas móviles. Y que no vaya a tener: grietas, rajaduras o corrosión en sus piezas; los escalones, peldaños y otras partes de la escalera con aceite o cualquier otro material deslizante; ni pintura (sobre todo en las escaleras de madera) que oculte sus defectos.

Las escaleras comerciales tienen generalmente una calcomanía que informa la capacidad máxima de peso; si tiene dudas de que resista con usted, mejor antes de continuar, va y se pesa para corroborar que está lejos de ese tope; una escalera por lo general debe poder aguantar, por lo menos, 4 veces el peso máximo para el que esté hecha.

Ponga la escalera a una distancia prudente de los cables de corriente eléctrica, ya que el aluminio, la madera húmeda o sucia y la fibra de vidrio pueden ser conductores de electricidad, y mejor no pensar en morir electrocutado.

Instale por fin la escalera en suelo firme y parejo (use los niveladores de escaleras de ser necesario) y recuéstela sobre un muro, pared o algo donde quede bien apoyada; de ser necesario, amárrela, póngale tacos anti-deslizantes o pídale a alguien que la sostenga mientras usted la escala. No coloque la escalera sobre un andamio, caja ni ningún otro objeto.

Evita que frente o debajo de las escaleras haya escritorios, oficinas, camas, recámaras y sillas. La energía fluye directamente hacia abajo de las escaleras y representa una flecha destructiva dirigida directamente a la gente que está abajo.

Párese de modo que la hebilla de su correa quede entre las zancas de la escalera, para evitar que se vaya de lado. Luego coloque los dedos de los pies donde las zancas de las escaleras tocan el suelo, párese recto y estire los brazos y las manos en frente suyo. Las palmas de las manos deben tocar la parte de arriba de un escalón.

Manténgase siempre mirando hacia la escalera. No tenga nada entre las manos; pero si necesariamente debe llevar algo para algún trabajo, póngaselo en el cinturón (que mínimo al principio no se puso porque lo creyó inútil); o péguelo a una cuerda y jálelo al llegar a su punto de trabajo.

Ahora está listo para comenzar el ascenso. Flexione una pierna y ponga el pie de esa pierna en una de las primeras zancas (de acuerdo a su estatura) y ponga la mano de esa misma pierna unas zancas más arriba de donde se encuentra el pie (en la zanca que le quede más cerquita a la mano al estirar el brazo). Luego impulse su cuerpo hacia arriba y flexione la otra pierna y ponga el pie de esa otra pierna en una zanca más de la que sostiene el otro pie. Mantenga siempre tres puntos de contacto y se mantendrá estable.

Para poder avanzar, debe poner la mano que no está prendida de la escalera en una zanca más arriba de la que sostiene la otra mano. Ahora comience a subir el pie que puso al principio en la zanca siguiente y la de la mano de esa pierna también. Haga lo mismo con la otra mano y la otra pierna. Debe ser coordinado porque un error le podría generar una mala postura. Mucho cuidado con entusiasmarse mucho con el ritmo que adquirirá si lo hace satisfactoriamente, porque -cuando menos lo espere, lo piense o lo quiera- puede estar llegando al final de la escalera. No se recomienda subir hasta la última parte de la escalera de extensión o recta -hasta ninguna de las tres últimas zancas y mucho menos hasta la última-. No es por asustarlo pero intente moverse lo menos posible porque allá arriba su vida pende de una escalera.

El Centro para Proteger los Derechos de Obreros, dice que año tras año, unos 50 trabajadores de la construcción resultan muertos por caídas de escaleras; más de la mitad estaban trabajando apoyados en éstas. La gente que se cae al bajarse es el doble de la gente que se cae al subirse. La causa principal de las caídas es el deslizamiento de la base de la escalera o la caída hacia un lado.

Debe sentirse afortunado porque, a excepción de muchos de ellos, usted ya sabe cómo hacer para subir una escalera.